

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung in die Chinesische Diätetik	1
1.1	Einleitung	1
1.2	Enge Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit	1
1.3	Energetische Qualifikation der Lebensmittel	3
1.3.1	Temperaturverhalten (<i>natura, xing</i> 性)	3
1.3.2	Geschmacksrichtung (<i>sapor, wei</i> 味)	5
1.3.3	Wirkttendenz	6
1.3.4	Funktionskreisbezug	6
1.4	Formen der chinesischen Diätetik	7
1.4.1	Volkstümliches diätetisches Wissen	7
1.4.2	„Kulinarische Diätküche“ <i>Yaoshan</i> 藥膳 und ihre Restaurants	7
1.4.3	„Ernährungstherapie“ (<i>shiliao</i> 食療 oder <i>shizhi</i> 食治)	9
1.4.4	Diätetik als Teil der chinesischen Medizin	10
2	Einzelmittel	13
2.1	Zur Auswahl und Darstellung der Nahrungsmittel	13
2.2	Getreide und Samenfrüchte	14
2.2.1	Getreide	15
2.2.2	Hülsenfrüchte	28
2.2.3	Nüsse und andere Samenfrüchte	36
2.3	Gemüse	45
2.4	Früchte	72
2.5	Fleisch und Geflügel	92
2.6	Fisch und Meeresfrüchte	104
2.6.1	Fisch	105
2.6.2	Meeresfrüchte	108
2.7	Milchprodukte, Gewürze, Genussmittel und Sonstiges	112
2.7.1	Milchprodukte	112
2.7.2	Süßungsmittel	118
2.7.3	Gewürze und Würzmittel	121
2.7.4	Öle und Fette	134
2.7.5	Genussmittel und Tees	137
3	Rezepte	149
3.1	Breie	149
3.1.1	Grundrezepte Breie	149
3.1.2	Süße Abwandlungen	151
3.1.3	Pikante Abwandlungen	155
3.2	Suppen	161
3.3	Hauptgerichte	167
3.3.1	Gemüse	167
3.3.2	Fleisch und Geflügel	173
3.3.3	Fisch	176
3.4	Teigtaschen	178

X	Inhaltsverzeichnis	
3.5	Brotaufstriche	183
3.6	Salate	186
3.7	Getränke und Dekokte	192
4	Gesunde Ernährung und Prävention	205
4.1	Allgemeine Richtlinien und Empfehlungen	205
4.2	Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Tageszeiten	206
4.2.1	Morgens	206
4.2.2	Mittags	206
4.2.3	Abends	207
4.3	Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Jahreszeiten	207
4.3.1	Frühling	207
4.3.2	Sommer	207
4.3.3	Herbst	208
4.3.4	Winter	208
4.4	Kinder	208
4.4.1	Säuglings- und Kleinkindalter	209
4.4.2	Kindergarten- und Schulkinder	210
4.4.3	Jugendliche	211
4.5	Frauen	212
4.5.1	Menstruationszyklus und Kinderwunsch	213
4.5.2	Schwangerschaft	214
4.5.3	Wochenbett und Stillzeit	216
4.5.4	Wechseljahre	216
4.6	Ältere Menschen	217
4.7	Sportler	219
5	Diätetik bei häufigen Beschwerde- und Krankheitsbildern	221
5.1	Gastrointestinale und Stoffwechselstörungen	221
5.1.1	Speiseröhre, Magen und Oberbauch	222
5.1.2	Reizdarmsyndrom	226
5.1.3	Durchfall	228
5.1.4	Obstipation	230
5.1.5	Adipositas und (Fett-)Stoffwechselstörungen	233
5.2	Kardiovaskuläre Erkrankungen	235
5.2.1	Blutdruckstörungen	235
5.2.2	Herzrhythmusstörungen und Herzschmerzen	239
5.3	Kopfschmerzen (und Schwindel)	242
5.3.1	Repletive Störungen	242
5.3.2	Depletive Störungen	245
5.4	Schlafstörungen und Erschöpfungssymptomatik	246
5.4.1	Repletive Störungen	246
5.4.2	Depletive Störungen	248
5.5	HNO-ärztliche Erkrankungen	251
5.5.1	Infektanfälligkeit	251
5.5.2	Infektionen und Atemwegserkrankungen	253

5.5.3	Allergische Rhinitis	257
5.6	Gynäkologische Erkrankungen	260
5.6.1	Prämenstruelles Syndrom und Dysmenorrhö (Regelstörungen)	260
5.6.2	Infertilität/unerfüllter Kinderwunsch	263
5.6.3	Wechseljahrsbeschwerden	266
5.6.4	Postpartale Depression und Stillschwäche	268
5.7	Urologische Erkrankungen	270
5.7.1	Blasenschwäche	271
5.7.2	Entzündungen und Schmerzen	274
5.7.3	Erektile Dysfunktion und männliche Infertilität	276
5.8	Hauterkrankungen	279
5.8.1	Ekzeme und Psoriasis (Schuppenflechte)	279
5.8.2	Entzündliche Hauterkrankungen	283
5.8.3	Urtikaria (Nesselsucht)	285
5.9	Erkrankungen des Bewegungsapparats	288
5.9.1	Rheumatische und entzündliche Erkrankungen	288
5.9.2	Chronische rheumatische Erkrankungen, Arthrose, degenerative Erkrankungen, Osteoporose	290
5.9.3	Traumen, postoperative Schmerzen, Hämatome, Zerrungen, Frakturen, Narbenschmerzen, chronische Schmerzen	292
5.10	Augenärztliche Erkrankungen	293
5.10.1	Bindehautentzündung	293
5.10.2	Augenlidentzündungen	296
5.10.3	Altersabhängige Makuladegeneration (AMD)	297
5.10.4	Primäres Offenwinkelglaukom (POWG) („Grüner Star“)	299
6	Chinesische Diätetik bei häufigen Symptomkonfigurationen ..	301
6.1	Funktionskreise „Milz“ und „Magen“ (<i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i>)	301
6.1.1	Energetische Schwäche des Qi des Fk „Milz“ (<i>depletio qi lienale, piqi xu</i>)	302
6.1.2	„Hitze“ im Fk „Magen“ (<i>calor stomachi, weire</i>)	303
6.1.3	„Feuchtigkeit-Hitze“ (<i>calor humidus, shire</i>) der Fk „Milz“ und „Magen“, (<i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i>)	304
6.1.4	Nahrungsmittelstagnationen	305
6.2	Funktionskreis „Lunge“ (<i>o. pulmonalis, fei</i>)	307
6.2.1	Energetische Schwäche des Qi des Fk „Lunge“ (<i>depletio qi pulmonale, feiqi xu</i>)	307
6.2.2	Energetische Schwäche des Yin des Fk „Lunge“ (<i>depletio yin pulmonale, feiyin xu</i>)	308
6.2.3	„Wind-Kälte“ im Fk „Lunge“ (<i>algor venti im o. pulmonalis, fei fenghan</i>) .	309
6.2.4	„Wind-Hitze“ im Fk „Lunge“ (<i>calor venti im o. pulmonalis, fei fengre</i>) ..	309
6.2.5	„Feuchtigkeit“/„Schleim“ im Fk „Lunge“ (<i>humor/pituita im o. pulmonalis, fei shi/tan</i>)	310
6.3	Funktionskreis „Leber“ (<i>o. hepaticus, gan</i>)	312
6.3.1	Energetische Schwäche des Xue und des Yin des Fk „Leber“ (<i>depletio xue et yin hepatici, gan xueyin xu</i>)	312

XII Inhaltsverzeichnis

6.3.2	Stagnation des Qi des Fk „Leber“ (<i>qi hepatici, ganqi</i>)	313
6.3.3	„Glut“ im Fk „Leber“ (<i>ardor hepatici, ganhuo</i>)	314
6.4	Funktionskreis „Niere“ (<i>o. renalis, shen</i>)	315
6.4.1	Energetische Schwäche des Yang des Fk „Niere“ (<i>depletio yang renale, shenyang xu</i>)	315
6.4.2	Energetische Schwäche des Yin des Fk „Niere“ (<i>depletio yin renale, shenyin xu</i>) und des Struktivpotentials (<i>jing</i>)	316
6.5	Funktionskreis „Herz“ (<i>o. cardialis, xin</i>)	317
6.5.1	Energetische Schwäche des Qi und des Yang des Fk „Herz“ (<i>depletio qi et yang cardiale, xin qiyang xu</i>)	317
6.5.2	Energetische Schwäche des Yin des Fk „Herz“ (<i>depletio yin cardiale, xinyin xu</i>)	317
6.6	Äußere Agenzien	319
6.6.1	„Feuchtigkeit“ (<i>humor, shi</i>)/„Schleim“ (<i>pituita, tan</i>)	319
6.6.2	„Glut“ (<i>ardor, huo</i>)/„Sommerhitze“ (<i>aestus, shu</i>)	320
6.6.3	„Trockenheit“ (<i>ariditas, zao</i>)	322
6.6.4	„Kälte“ (<i>algor, han</i>)	323
6.6.5	„Wind“ (<i>ventus, feng</i>)	324
6.7	Qi und Xue	325
6.7.1	Qi-Blockade	325
6.7.2	Stase des Xue	326
7	Praxis der chinesischen Diätetik	327
7.1	Komplementarität der westlichen und chinesischen Ernährungslehre	327
7.1.1	Paradigmenwechsel der Ernährungswissenschaft	329
7.1.2	Das metabolische Syndrom	330
7.1.3	Milde Therapeutika statt Superfood	332
7.1.4	Fasten	333
7.1.5	Vegetarische und vegane Ernährung	334
7.2	Ernährungsberatungs-/Ernährungstherapiegespräch	335
7.2.1	Diagnose der Chinesischen Medizin	335
7.2.2	Ernährungsanamnese	335
7.2.3	Individuelle Ernährungsempfehlungen	336
7.2.4	Folgeberatung und Begleitung	336
7.2.5	Ernährungsverhalten	336
7.2.6	Compliance	337
7.2.7	Ernährungsberatung und Ernährungstherapie	338
7.3	Wissenschaftliche Evidenz	338
Literatur		341
Register		345
Lebensmittel, Rezepturen, allgemeines Sachwortverzeichnis		345
Krankheitsbilder und Symptome		351
Chinesische Symptomkonfigurationen und Differenzialdiagnosen		354